" باگوان عزيز: من از نظر عاطفي تماماً خسته و وارفته هســتم. چيزي مـرا از هم گسسـته مي كنـد، ولي نمي دانم چيسـت. در اين چند روز اخـير شـديداً از خـودم متنفر بـوده ام. همچـون يك حمله است و دوست داشـتن چـنين موجـودي به نظر غـيرممكن مي آيـد.در سـطحي ديگر به خودم مي گويم كه مشاهده كن و از اين عواطف هشيار باش و به خودم مي گويم كه اين ها واقعي نيستند. ولي وقـتي در اين عواطف گير مي افتم همه چيز تماماً واقعي است، فقط بسـتگي به اين دارد كه كدام سـطح در آن زمـان برتـري دارد. وقـتي از اين اغتشـاش دروني پا بـيرون مي گـذارم، اين شـخص ديوانه را مي بينم كه به كارهـاي روزانه اش مي پردازد و كاملاً معمولي نقش بـازي مي كنـد.آيا راه رشد چـنين است و يا من به سادگي خل شده ام و دچار شكاف شخصـيتي شـده و در دايره مي چرخم؟"

همه در دايـره چـرخ مي خورنـد، اين طـبيعي اسـت. تو فقط يك خطا مرتكب مي شوي كه زمـان بيشـتري بـرايت طـول مي كشد تا از رنج بـيرون بيـايي و آن اين اسـت: وقـتي اين احساسـات منفي را به خودت پيدا مي كني، سعي نكن آن ها را تماشا كني. هنوز زمـان پختگي آن فرانرسيده است. فقط آن ها زندگي كن.

اين تماشـــاكردن است كه به تو فكر شـــكاف شخصـــيتي split personality را داده است. زيرا از يك سو تمام اين احساسات منفي را نسبت به خودت داري و از سوي ديگر، سعي داري به خودت يادآوري كني كه فقط يك مشاهده گر هستي و اين ها فقط تصاويري هسـتند كه محو خواهند شد. تو خودت را به دو تقسيم مي كني.

نخستين چيزي كه توصيه مي كنم اين است: خودت را به دو چــيز قسـمت نكن.من به تو توصـيه مي كـردم كه مشـاهده گر باشـي، ولي هنـوز زمـانش نرسـيده اسـت، نمي تـواني نـاظر باشـي. پيش از آنكه بتواني تماماً با آن مشاهده گري يگانه شوي، بايد از دوزخ تمام عواطف منفي خودت عبور كني، وگرنه آن عواطف سركوب شده،

در هر لحظه مي توانند بالا بزنند، در هرلحظه از ناتواني.

پس بهتر است كه از آن ها رها شـوي. ولي رهاشـدن از عواطف منفي به اين معــني نيست كه تو بايد مشـــاهده گر باشـــي. نخســـت، مشاهده گري را فرامـوش كن. هر عاطفه اي كه به تو دست مي دهـد، آن را زنـدگي كن، خـودت اسـت: منفـور، زشـت، بي ارزش هرچه كه باشد، تو واقعاً در همان بـاش. نخست به آن ها اجـازه بـده تا كـاملاً به سطح آگاهي بيايند. هم اينك، با تلاش بـراي مشـاهده گـري، تو آن ها را به ناخودآگاه مي راني و سركوبشان مي كني و سپس به امور روزمـره مي پـــــردازي و آن ها را به عقب مي راني، اين راه رهـــــايي از آن ها نيست.

بگذار بيرون بيايند آن ها را زنـدگي كن، از آن ها رنج بـبر. كـاري سخت و طاقت فرسا است، ولي پـاداش فـراوان دارد. وقـتي كه آن ها را زنـدگي كـردي، از آن ها رنج بـردي، آن ها را پـذيرفتي، كه اين ها تو هستند، كه تو خودت را چـنين نسـاخته اي و نيـازي نيست كه خـودت را سـرزنش كـني و تو خـودت را اينگونه يافته اي، وقـتي كه اين عواطف آگاهانه زنـدگي شـدند، بـدون هيچ سـركوب، تعجب خـواهي كـرد كه به خودي خود ازبين خواهند رفت.

فشارشـــان برتو كاســته خواهد شــد، ديگر بافشـــار گريبـــانگيرت نخواهند بود و وقتي كه تو را ترك مي كنند، آنـوقت ممكن است زمـاني وجود داشته باشد كه بتواني شروع به مشاهده كردن كني.

در شرق تمثيلي وجـود دارد: فيلي از يك در عبـور مي كنـد... فيل رد شده، ولي سايه اش هنوز روي در هست و تقريبـاً مانند فيل به نظر مي رسد. اين زماني است كه فيل عبور كرده و فقط سايه اش برجـاي مانده. اين را مي تواني بگيري زيرا سايه ها نمي توانند وارد ناخودآگـاه شوند، سايه ها هيچ موجوديتي ندارند. اگر مشاهده گر باشي و هشــيار، آن سايه ازبين خواهد رفت و ناپديد خواهد شد. ولي اول بگــذار كه فيل رد شود.

تو فيل را در داخل نگه داشــــته اي. مي تــــواني فيل را در درون پنهـان كــني، ولي بــراي چه مــدت؟ و تو آن فيل و وزنش را هميشه با خودت حمل مي كني. در هر يك از كردار تو تاثيري خواهد داشت. كارها را انجــــام مي دهي، ولي با خشـــم، كارها را انجـــام مي دهي، ولي با نفرت، كارها را انجام مي دهي، ولي تقريباً همچون يك

منگ a zombie زيرا آن فيل بسيار سنگين است.

و تو مسئول آن نيستي. درواقع، هيچكس مسئول آن نيسـت. قبلاً خدا مسئولش بود، ولي حالا او مرده است، اين تنها عملكرد او بود. مي تواني جامعه را مسئول آن بخواني، مي تواني والدين را مسئول بداني، ولي اين كمكي نخواهد كرد. اين شايد به تو قدري تسلي بدهد، ولي راه حل نيست. به ياد بسپار: هيچكس مسئول نيسـت: اين طـوري است كه خـودت را در آن يافته اي و من هيچ چـيز غـيرمعمولي در آن نمي بينم: همه كمابيش از اين مرحله عبور مي كنند.

چيز را بايد به خاطر سپرد: هرچه در درون فيل سنگين تري حمل كني، رهايي و آزادي به همان نسبت بيشتر خواهد بود. پس همه چيز در تعادل است: شـايد رنجت عظيم بـوده باشـد، ولي سـرورت نـيز بيشـتر خواهد بود. پس نگرانش نباش. چه اشكالي دارد؟ فقط زندگيش كن.

براي تو، درحال حاضر، تنها راه اين است كه تمامـاً آن را زنـدگي كني، تا كه آن فيل بتواند بدون ترس بيرون بيايد: "حـالا آمـاده هسـتم تا زندگي كنم، مشكل پنهان شـدن دركـار نيسـت." و هرگـاه همه چـيز به ذهن خودآگاه آمد، ازبين خواهد رفت و وقتي كه فقط سـايه اش وجـود داشته باشد، اين زمان هشيار شدن است.

درحال حاضر، اين هشـياري توليد شـكاف شخصـيتي مي كنـد، در آنوقت، توليد اشراق مي كند و هرگز نگران مشكلات بزرگ نباش. تمام مشكلات ما جزيي هستند. ما كوچك هستيم مشكلات بزرگ چگونه مي توانند براي ما وجود داشته باشند؟ دوم اينكه، عمق آن مشكل هرمقدار كه باشد، وقتي كه مشكل ازبين برود، عمق آزادي و ژرفاي سـعادت تو نيز بيشـتر خواهد بـود. پس تو كـاملاً در تعـادل خـواهي بـود ولي به يـاد بسپار كه سركوب نكني.

اين مفهـوم مشـاهده گـري تو اكنـون چـيزي جز سـركوب كـردن نيست. روزي به تو خواهم گفت ؛ روزي از من خواهي پرسـيد : " حـالا وقت بيـــدار شـــدن اســـت." فقط قـــدري صـــبر... و همه ما قـــادر به صبركردن هستيم.

فصل شش 29 مي، صبح معرفت خالص هرگز به جنون منتهي نگشته است

مترجم: محسن خاتمي: mohsenlove@gmail.com
/http://www.ods.ir